

# 東京ランチ



月	火	水	木	金
1 豚肉と大根オイスター炒め 若布とキャベツのサラダ 金平ごぼう 卵の花 814Kcal 蛋白 31.5g 脂質 21.7g 塩分 4.8g	2 とんてき 中華野菜ソテー がんも煮 白菜ゆかり和え 750Kcal 蛋白 26.8g 脂質 21.3g 塩分 2.8g	3 ビックマウスちきんかつ マカロニソテー 春雨酢の物 白和え 579Kcal 蛋白 13.4g 脂質 10.0g 塩分 1.7g	4 あんかけ焼売 切干サラダ 高野豆腐煮 小松菜和え物 756Kcal 蛋白 23.9g 脂質 17.5g 塩分 3.8g	5 デミソースハンバーグ 金平ごぼう 若布サラダ 南瓜煮 782Kcal 蛋白 33.5g 脂質 16.6g 塩分 4.9g
8 ビックマウスめんちかつ ひじき煮 ポテトサラダ 水餃子 893Kcal 蛋白 23.9g 脂質 31.9g 塩分 3.2g	9 鶏肉のレモンペッパー焼き カリフラワー塩昆布和え チンゲン菜ソテー 冬瓜の煮物 671Kcal 蛋白 31.4g 脂質 15.2g 塩分 4.4g	10 豚肉の味噌マヨ和え ピーマンソテー 若布味噌マヨ和え ポテトサラダ 895Kcal 蛋白 28.2g 脂質 28.6g 塩分 3.8g	11 蒸し餃子と焼きそば キャベツカレー炒め 竹輪煮 ブロッコリーサラダ 772Kcal 蛋白 21.8g 脂質 18.3g 塩分 3.9g	12 チキン南蛮 野菜コロッケ 筍中華煮 小松菜ソテー 921Kcal 蛋白 33.9g 脂質 29.3g 塩分 3.7g
15 ビックマウスころっけ 若竹煮 ささげごま和え 金平ごぼう 511Kcal 蛋白 14.6g 脂質 11.6g 塩分 2.0g	16 おろしハンバーグ 春雨和風ドレ和え ポテトサラダ 菜の花和え物 902Kcal 蛋白 33.7g 脂質 22.3g 塩分 3.7g	17 イカカツのチリソース キャベツナムル 茄子の揚げびたし 金平ごぼう 656Kcal 蛋白 21.6g 脂質 8.6g 塩分 4.1g	18 油淋鶏 野菜コロッケ 大根の甘酢和え 筍の味噌和え 905Kcal 蛋白 33.6g 脂質 28.1g 塩分 2.9g	19 照焼きチキン 高野豆腐煮 チンゲン菜中華煮 おくら梅和え 758Kcal 蛋白 35.7g 脂質 20.4g 塩分 3.3g
22 味噌串カツ ポテトサラダ 玉子焼き ひじき煮 763Kcal 蛋白 27.6g 脂質 18.3g 塩分 2.6g	23 ビックマウスおこのみ焼き 焼きそば こんにゃく炒め 水菜ごま和え 678Kcal 蛋白 16.5g 脂質 15.4g 塩分 3.2g	24 照焼きハンバーグ 大根梅酢 山菜炒め煮 さつま芋サラダ 827Kcal 蛋白 33.2g 脂質 17.6g 塩分 3.6g	25 豚肉のトマトソース 花しんじょう煮 いんげんナムル 焼売 741Kcal 蛋白 26.7g 脂質 23.4g 塩分 3.0g	26 白身魚のバジルソテー ブロッコリーお浸し チヂミ 大豆ケチャップ煮 767Kcal 蛋白 32.0g 脂質 19.3g 塩分 3.6g
29 アジフライ 刻み昆布煮 南瓜含め煮 セロリマリネ 736Kcal 蛋白 25.3g 脂質 15.5g 塩分 2.8g	30 ビックマウスからあげ 野菜コロッケ 大根炒め煮 白菜生姜和え 1056Kcal 蛋白 491.0g 脂質 34.8g 塩分 4.8g	31 サバのみりん焼き 炊き合わせ キャベツそぼろ炒め ブロッコリーサラダ 723Kcal 蛋白 34.2g 脂質 16.7g 塩分 3.0g		



■食材の仕入都合により一部メニューを変更する場合がございます。

本社 TEL(0587)95-7181 FAX(0587)95-6386

■お届けしたお弁当は食品衛生上、午後1時までにお召し上がり下さい。愛知北 TEL(0587)95-6123 FAX(0587)95-6072

■弁当容器は電子レンジにはかけられません。